



SGPM

SENSIBILISATION AUX GESTES ET POSTURES MANUTENTION DE CHARGES

PUBLIC VISÉ

Tout personnel effectuant de la manutention manuelle

PRÉ REQUIS

Aucun

DURÉE

1,5 heures

NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 maximum

LIEU

Dans nos centres de formation ou dans vos locaux

OBJECTIF

Acquisition des gestes et positions efficaces et nécessaires, afin de préserver l'intégrité physique lors de manutentions, manuelles, de postures statiques prolongées et/ou de gestes répétitifs

Moyens pédagogiques

- Découverte sous forme et d'exposé participatif
- Exercices d'apprentissage en groupe
- Supports pédagogiques remis aux stagiaires

Moyens techniques

- Ordinateur
- Vidéoprojecteur

Moyens d'encadrement

- Formateurs en Gestes et Postures

MODALITÉS DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DU PROGRAMME ET D'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuille d'émargement
- Évaluation de la satisfaction des stagiaires en fin de formation
- Attestation de suivi de formation



FGP

FORMATEUR EN GESTES ET POSTURES

PROGRAMME

SEQUENCE 1 : DÉCOUVERTE

- Présentation et objectifs
- Les gestes et postures au quotidien (QCM interactif)
- L'anatomie du dos
- Les atteintes de la colonne

SEQUENCE 2 : APPRENTISSAGE

- Les principes fondamentaux de manutention de charges

SEQUENCE 3 : MISE EN APPLICATION

- Initiation à la préparation musculaire : « le réveil musculaire »
- Pratique générale et spécifique sur poste de travail